

بِسْمِ اللَّهِ... والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه... ويعد:

آيَاتُ الرَّحْمَنِ فِي صِيَامِ

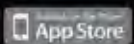
رَمَضَانَ



وذكر

الإعجاز العلمي في الصيام

wathakker.com



wathakker.ar wathakker

من روائع الكلم منبه الصيام

أخي المسلم ... أختي المسلمة ...

تهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ، أعاده الله على أمة محمد ﷺ - خير الأمم -
بالتصبر والعز والتمكين وبعد :
فيتنبغي للمسلم أن يعلم أن الصيام هو : ركن من أركان الإسلام الخمسة .
ونحاول في هذه المطوية أن نتلمس : بعض الحكم الربانية ...
والفوائد الصحية لهذا الركن العظيم .

رابعاً : أهمية الصيام بالنسبة للإنسان

من المعلوم أن المعدة هي من الأعضاء التي
تعمل طوال العام بلا كلل ولا ملل !!..
لذلك فهي تحتاج إلى راحة من حين
لآخر ، وإلا أصابها المرض ، ولذلك فقد
منحها الإسلام أياماً معدودة من كل عام
وهو (شهر رمضان المبارك) ، ليصوم فيه
المسلم ، فتهدأ معدته وتستريح من عناء
أحد عشر شهراً كاملةً .



يقول الأطباء :

يدخل إلى جسم الإنسان في فترة حياته :
أولاً : أكثر من مائتي كيلو غرام من المعادن
والمواد السامة .. من خلال الماء الذي
يشربه (فقط)!!
ثانياً : كما يدخل من خلال الهواء الذي
يستنشقه ، عدة كيلوغرامات من المواد
السامة مثل :
أكاسيد الكربون والرصاص والكبريت ... الخ .

أولاً : تعريف الصيام

الصيام هو الامتناع عن الأكل والشرب
مدة زمنية معينة .

ثانياً : تاريخ الصيام

جاءت جميع الشرائع السماوية بفريضة
الصيام منذ آدم ﷺ وحتى نبينا محمد ﷺ ،
مروراً باليهودية والنصرانية .. قال تعالى :
﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا
كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لِمَلِكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ البقرة .

ثالثاً : الصيام في العصور التاريخية

مارس المصريون القدماء ، والهنود ،
والبراهمة ، والبوذيون ، وغيرهم ، أنواعاً
متعددة من الصيام .. وفي عهد البطالسة
كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم
بالجوع تعجلاً للشفاء ...!! ولجأ إليه
أطباء اليونان لمعالجة الكثير من
الأمراض التي استعصت على الشفاء .
(كما ينصح به أطباء العصر الحديث)



توزع الحضارات في العالم القديم

خامساً : شهادة الأطباء في أهمية الصيام

كتب الطبيب السويسري « بارسيلوس » :
إنَّ فائدة الصوم في العلاج تفوق مرات
ومرات استخدام الأدوية المختلفة ...!!!



أما (فينيامين) الأستاذ في جامعة موسكو،
فقد كتب يقول : أنَّ الإنسان تعافَّ نفسه
الطعام وترفضه في بعض الأحيان ...
وكأنَّها بذلك تفرض على نفسها الصيام
الإجباري كي تستريح المعدة وترتاح ...!!
كما أكَّد البروفسور (بيلوي) في كتابه:
الجوع من أجل الصحة عام 1976 : أنَّ على
كل إنسان - وخاصة - سكان المدن الكبرى،
أن يمارسوا الصوم بالامتناع عن الطعام
لمدة (3 - 4 أسابيع) كل سنة ، كي يتمتعوا
بالصحة الكاملة طيلة حياتهم ...!!
ملاحظة : تأمل أخي الحبيب مدة هذه
الوصية ، وكم هي مطابقة لفريضة
الصيام في شهر رمضان المبارك.

سادساً : بعض فوائد الصيام

اكتشف العلم الحديث أنَّ للصيام فوائد
صحية مذهشة ، بخلاف ما كان يُعتقد
في الماضي أنَّ هذه الفوائد مقصورة على
الجوانب الروحية (من الأجر والثواب
فقط ...) ، منها على سبيل المثال :

وهذه السموم التي تتراكم خلال حياة
الإنسان ، لا يمكن للجسم إزالة آثارها
إلا بالصيام ، فيتضرغ الجسم لصيانة
وتنظيف الخلايا بشكل فعَّال ، وذلك عن
طريق تدمير الخلايا الضعيفة ، وتوليد
خلايا قوية وسليمة ...!!
فالصوم نعمة عظيمة من نعم الله تعالى،
قال عزَّ وجل :

﴿وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾
البقرة.

فائدة

الإنسان يصوم ...!! الحيوان يصوم .. !!
النبات يصوم .. !!

لقد تبَيَّن لعلماء الطبيعة ، أنَّ جميع
الكائنات الحية تمارس نوعاً من الصيام
كالإنسان تماماً ، فالأفعى والدب القطبي
على سبيل المثال ، يمتنعان عن الطعام
والشراب لمدة 6 شهور تقريباً (فترة
السَّبات الشتوي) ، وكذلك فإنَّ النباتات ،
والأزهار ، والأشجار ، والغابات ، بحاجة
إلى قطع أو تقليل الغذاء عنها من المياه
والأسمدة - فترة معينة - (في فترة
الجفاف وانقطاع الأمطار) ، كي تنمو ،
وتقوى ... وتزدهر ... وإلاَّ تلفت ...

ياسبحان الله ...!!



الدب القطبي في السَّبات الشتوي

3 - الصوم يُخَفِّضُ الشهوة الجنسية

إنَّ إنتاج الهرمون الجنسي يكاد يكون معدوماً أثناء الصوم ، وهذا ما حدَّثنا عنه الحبيب الأعظم نبينا محمداً ﷺ بقوله :
(يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج ، فإنَّه أغض للبصر ، وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم ، فإنَّه له وجاء) متفق عليه .
(والوجاء هو رُضُّ عروق البيضتين ، فيكون شبيهاً بالخِصاء) ... وفي هذه الكلمة ، حقيقة علمية باهرة ، لانخفاض شهوة الصائم الجنسية ، بسبب انخفاض هرمون الجنس عنده حتى الحدود الدنيا (إذا استمر الصوم) ، وهذا ما أثبتته العلم ... حقاً إنَّه رسول الله ﷺ .

4 - الصوم مفيد حتى لمدمني المخدرات والتدخين !!

من المعلوم أنَّ الجسم يُدَمِّرُ الخلايا المريضة ومنها المدمنة أثناء الصوم ، ويوَلِّدُ خلايا سليمة وقوية ... وبالنسبة لمدمني المخدرات والتدخين ، فهم يتخلصون من الخلايا الضعيفة التي أضرَّ عليها التدخين والنيكوتين و المخدرات ، ليعوِّضَ الجسم مكانها خلايا سليمة غير مدمنة ، وبالتالي يتمثلون للشفاء بسرعة مذهلة ، فالصوم يعمل في الجسم على مستوى الهدم والبناء ... الحمد لله .

5 - الصوم شفاء من آلام المفاصل

من الأشياء المدهشة في الصوم أنَّه يساعد على شفاء آلام الظهر ، والعمود الفقري ، والرقبة ... وقد أوضحت دراسة نرويجية أنَّ الصوم : علاج ناجع لالتهاب المفاصل ، بشرط أن يستمر الصوم لمدة أربعة أسابيع ... يا سبحان الله...!!!

1 - الصيام والسمنة

يؤدي الإفراط في تناول الطعام والشراب - غالباً - إلى زيادة الوزن ، وينتج عن ذلك مضاعفات خطيرة مثل :
ارتفاع ضغط الدم ، تصلُّب الشرايين ، أمراض الكبد ، أمراض المفاصل ، السكر .. الخ .
وينصح الأطباء كل من يرغب في إنقاص وزنه ، أن يتَّبع نظاماً مُعَيَّناً في الغذاء ، خلاصته الامتناع عن الطعام والشراب فترة من الزمن ، حتى يتسنى للجسم حرق المخزونات الزائدة ، للقضاء على السمنة .. وهذا هو ما يحققه الصوم فهو : العلاج لكل هذه الأمراض بإذن الله عزَّ وجل .

2 - الصيام والأمراض الباطنية

يُفيد الصوم في علاج الاضطرابات المزمنة للأمعاء ، وذلك نظراً لاستراحة الجهاز الهضمي أثناء ساعات النهار ، وهذا بدوره يُعطي للأمعاء فرصة للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة فيها ...!!!
فالصيام يُعتبر من أفضل الوسائل لتطهير الأمعاء ... الله أكبر...!!!



6 - فوائد الصيام على باقي الأجهزة

ثبت علمياً - أيضاً - أنَّ للصيام فوائد مُذهلة على : جهاز المناعة ، والجهاز الدوري ، والجهاز الهضمي ، والجهاز التناسلي ، والجهاز البولي ، والقلب ، والسكر ، والسرطان الخ .
وذلك من فضل الله تبارك وتعالى !!!



ملاحظة: هناك الكثير من الناس

يُمتنعون عن الطعام والشراب بشكل قاسٍ ، على خلاف الصوم الإسلامي ، من أجل تخفيف أوزانهم (الرجيم) ، وهم لا يعلمون أنَّهم بذلك يُدمِّرون الاحتياطي الحيوي في أجسادهم ، والذي قد يُسبب لهم مضاعفات خطيرة قد يؤدي بهم إلى :

انهيار صحي ، أو ربما موت مُفاجئ (كما يُلاحظ هذا في بعض الأحيان) .

فائدة 1: الصيام الذي يمارسه غير المسلم

(الرجيم) هو : صيام تجويع ، ولا يتحقق إلَّا بإشراف الطبيب ، بينما الصيام الإسلامي ، لا توجد له أيّة مخاطر ، أو أضرار إطلاقاً ، فهو ربّاني مأمون النتائج .

فائدة 2: في الصوم الطبي (وغيره من أنواع

الصوم غير الإسلامي) ، يصوم الإنسان - غالباً - والكل من حوله مُفطر ، مما يُؤثّر سلباً على : نفسيته ، وأخلاقه ، وصحته (تماماً كحال المفطر في رمضان ممن ليس له عذر شرعي) ، بينما الصوم الإسلامي يُقبل عليه المسلمون برغبة شديدة ، وهم يصومون معاً ويفطرون معاً ، وكأنَّهم أسرة واحدة ، فيمارسونه بيُسْر وسهولة واشتياق... مصداقاً لقوله تعالى : ﴿يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ البقرة .

وأخيراً : أخي الحبيب : يجب أن تعلم :

أولاً : أنَّ الإسلام عندما جعل الصيام فرضاً واجباً على المسلم ، إنما سبق الأطباء جميعاً في دعوتهم إليه منذ مئات السنين ... قال تعالى :

﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ الملك .

ثانياً : أنَّ الله تعالى (برحمته) ، لا يكتب شيئاً على عباده ، إلَّا إذا كان لهم فيه مصلحة في الدنيا ، والأجر العظيم في الآخرة ... قال تعالى :

﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ البقرة .

الدين النصيحة

وختاماً - يا صاحبي - نذكرك بأنَّ الصيام ليس هو - فقط - الامتناع عن الطعام والشراب ، وإنما هو - أيضاً - الامتناع عن كل ما حرَّم الله سبحانه من المعاصي والمنكرات ، والمداومة على الطاعات .
نسأل الله تعالى أن نكون جميعاً من هؤلاء...
إنَّه سميع مجيب الدعوات...

قال تعالى :

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ

هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ



قال رسول الله ﷺ :

(مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا ،
غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) البخاري

مركز وديعة

في خدمة الإسلام والمسلمين

للتوزيع المجاني لجميع أنحاء العالم

الكويت - هاتف : 965 / 25 646 513 +

نساء : 6 70 70 603 - رجال : 6 70 70 602

نُهِيبُ بِالْإِخْوَةِ الْأَعْزَاءِ تَوْقِيرَ هَذِهِ الْمُطْبُوعَةِ لِمَا فِيهَا مِنْ ذِكْرِ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ .
هَذَا ، وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّمْ عَلَى نَبِيِّنَا ﷺ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ .